

SEJ

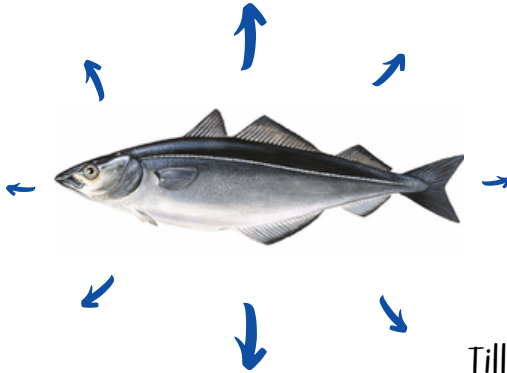


Innehåller: Massvis med protein men bara 0,3 gram fett.

Lever: I havet och är vanlig i Skagerrak, Kattegatt och Nordsjön.

Storlek: Vanligtvis 1-3 kg men kan väga upp till 32 kg och bli 130 cm lång..

Ersättare: I recept med sej går det utmärkt att använda kolja, torsk, kolja eller bleka.



Utseende: Sejen har en mörkgrå rygg, ljusgrå undersida och en vit sidolinje.

Tillagning: Sej kan serveras både stekt, kokt eller gratinerad.

Maträtter: Sej är en vanlig fisk i skolköken. Passar utmärkt att panera och servera som fish n'chips eller i gratänger.

Välj sej: Om du vill ha en mild fisk som passar till det mesta.



STJOMATSGLÄDJE

SEJ

kul fakta!

Pollachius virens



VISSTE DU ATT...

- Sej är en torskfisk precis som kolja, vitling och bleka.
- Sejen lever och jagar i stim mitt i vattnet till skillnad från många andra torskfiskar som jagar på botten. Jakten är intensiv och kan få havsytan att bubbla och röra på sig.
- Sejen äter gärna sill, fiskyngel och kräftdjur.
- Sejen har en tydlig ljus rand längs med sidan av kroppen. Den kallas sidolinje. Sidolinjen är ett organ som känner av tryck i vattnet och gör att sejen inte krockar med andra fiskar.
- Sejens mörka rygg och ljusa mage är ett kamouflage. Kikar man ner i det mörka havet så syns den inte ovanifrån. Den skyddar sig också från fiskar som kommer simmande underifrån, då den ljusa magen smälter ihop med himmlen som syns genom vattenytan.

SJÖMATSGLÄDJE